

Kochani Uczniowie, Szanowni Rodzice, Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy,

od paru dni towarzyszy mi myśl napisania do Państwa słów otuchy. Wiem, jak wygląda obecna rzeczywistość szkolna (i nie tylko) z perspektywy zarówno nauczyciela, jak i rodzica trójki dzieci. Zdaję sobie sprawę, że nie jest łatwo, ale wiele zależy od nas samych i od tego, jak podejmiemy do tematu.

Dlaczego ten czas jest taki trudny? Bo nas zaskoczył, nie spodziewaliśmy się takiej sytuacji. Radzimy sobie jak potrafimy, na różne sposoby, ale jednak przeżywamy, w większości nie pozostajemy obojętni.

Przez kilka ostatnich dni miałam okazję doświadczyć w swoim otoczeniu różnych reakcji na tę sytuację. Zależały one od wielu czynników, ponieważ każdy z nas jest inny, ma inne strategie działania, inną skłonność do podejmowania ryzyka oraz inną tolerancję na stres. Stąd te różnice w myśleniu, przeżywaniu i działaniu. To, co wydaje się wspólne, albo raczej dominujące, to obawy i negatywne myśli. W większości dotyczą one naszego zdrowia, ale również ekonomicznych konsekwencji epidemii, sytuacji osobistej, czy rodzinnej. Bez wątplenia mamy powody, aby się obawiać.

Nie muszę chyba nikogo przekonywać, że nadmierne obawy i lęk mogą być dla nas bardzo szkodliwe. Mogą skłaniać nas do mało racjonalnych działań, wyczerpywać psychicznie i fizycznie, obniżać odporność, powodować dezorganizację i trudności w komunikacji. Dlatego bardzo ważne jest, aby przyglądać się swoim emocjom i myślom oraz poddawać je w miarę możliwości pewnej regulacji.

Zachęcam do wypróbowania prostej techniki tych z Państwa, którzy poszukują sposobów, aby pomóc sobie w zapanowaniu nad negatywnymi myślami, a w konsekwencji także nad emocjami. Warto stosować ją w odniesieniu do konkretnych sytuacji i myśli, które się w nich pojawiają. Jest to technika wywodząca się z Racjonalnej Terapii Zachowania i służy urealnieniu myśli, odniesieniu ich do konkretnego i tym samym zapobieganiu zniekształceniom poznawczym, które naturalnie pojawiają się w naszych głowach, kiedy przeżywamy lęk i kiedy sytuacje, które nas dotykają przerastają nasze możliwości radzenia sobie z nimi.

Technika składa się z kilku kroków. Polega na tym, aby:

Krok 1. Wyodrębnić myśl, która nam towarzyszy w danej sytuacji i jest źródłem złego samopoczucia. Bardzo konkretnie ją sformułować, a nawet zapisać np. „Stracę pracę”, „Ktoś z moich najbliższych zachoruje”, „Na pewno już jestem chory, tylko o tym nie wiem”...

Krok 2. Poddać tę dręczącą myśl konkretnej analizie, zadając sobie następujące pytania:

- Czy ta myśl jest oparta na faktach?
- Czy ta myśl chroni moje zdrowie i życie?
- Czy ta myśl pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
- Czy ta myśl pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
- Czy ta myśl pozwala mi czuć się tak, jak chciałbym się czuć?

Wspierające, zdrowe myśli na ogół spełniają te kryteria. Inaczej sprawa ma się z myślami, które pod wpływem lęku zaczynają urastać do niebotycznych rozmiarów.

Krok 3. Jeśli myśl, która nie daje Ci spokoju nie spełnia tych kryteriów, zastanów się w jaką inną, bardziej wspierającą myśl mógłbyś ją zamienić. Nie chodzi o to, aby zaprzeczać swoim

myślom. Rzeczą polega na tym, aby uczynić je mniej radykalnymi, a przez to bardziej prawdziwymi.

Większość z nas nie wie przecież w stu procentach czy straci pracę, czy zachoruje itd. Myślimy tak, ponieważ odczuwamy lęk i on sprawia, że nasze myślenie jest czarno – białe. Rzeczywistość ma jednak zdecydowanie więcej kolorów.

Jeśli macie ochotę, poeksperymentujcie ze swoimi myślami. Poprzyglądajcie się temu, jak Wasze myśli wpływają na samopoczucie.

Mam nadzieję, że zaproponowana przeze mnie technika okaże się przydatna.

Pozostaję myślami z Wami, przytulam każdego ucznia, z nadzieją na osobiste spotkanie...

wasza psycholog Agnieszka Kozłowska